

及時進補



進階手冊

中華文化傳播基金

本基金為一間非牟利機構(91/15508)，專注於以現代手法，演繹中華傳統文化精髓，尤其致力於中醫藥文化，期望能把當中永恆的價值與精神，以深入淺出、饒富童趣的新貌，為新一代兒童提供健康文化教育推廣。

基金一直與年輕一代中醫師團體合作，以教育圖書、教學資源、語文學習、本草種植、五禽健體、心理保健、活動展覽、視藝創展、文化旅學等多面手法複合運用，推廣多元內容，包括文化概念、自然平衡觀、健康生命觀、醫藥典故與德育、飲食智慧、節氣與天文曆法等。

基金曾獲「中醫藥發展基金」多項資助，推行「中醫藥文化繪本教育圖書」第一及第二階段、「博大淺易中醫藥文化教育圖書集」創作及出版；「小小華佗的誕生」展覽；「網絡時空百草園」2021/22及2023/24學校中藥園藝種植及網上平台教育；「識飲識食小華佗—中醫藥文化的飲食智慧」校訪及展覽；「嶺南中醫藥文化·旅學·2024」體驗學習等。期間基金與多個中醫藥團體或機構合作舉辦多項文化創意藝術項目，並應各中、小學及幼稚園邀請設計和推行課堂及活動。數年間，校訪課堂及各項推廣活動進行超過300次。

擦亮傳統與現代火花
照亮明天中華文化

www.cccfoundation.com.hk

中醫藥文化教育圖書集

及時進補

進階手冊



目錄



1, 醫藥文化

進補 1 近在身邊的「陰陽」	6
進補 2 平衡得來的健康	8
進補 3 中醫的診斷	9
進補 4 中醫的治療	11
進補 5 中藥的學問	12
進補 6 經絡是什麼？	14

2, 德育文化

進補 7 扁鵲三兄弟	16
進補 8 「坐堂醫生」張仲景	18
進補 9 華佗之死	19
進補 10 葛洪與屠呦呦	21

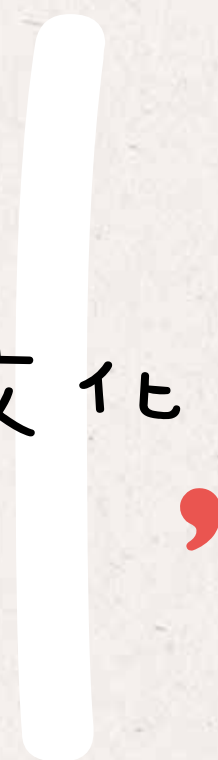
進補 11 孫思邈的「大醫精誠」	23
進補 12 尋找故鄉和故事	27
進補 13 中藥名字猜猜猜	31
進補 14 神農以身言教	34
進補 15 懸什麼「壺」，濟什麼「世」？	35
進補 16 虎守杏林春日暖，龍蟠橋井泉水香	36
進補 17 字裡藏「健康」	38

3, 生活文化

進補 18 冬至大過年	41
進補 19 節氣日的自然與文化課	42
進補 20 選食物，依四氣五味	45
進補 21 選食物，依體質	46
進補 22 中醫看運動	48
進補 23 香港本草，走走看看	50
進補 24 本草掃毒	53
進補 25 涼茶，嶺南人的保健鎖匙	54



醫藥文化

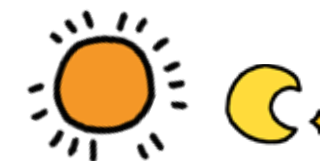


近在身邊的「陰陽」

中醫理論中提倡「整體論」，認為世界是一個整體，沒有任何事物或形態是獨立存在的。每一件事物都是整體裡的一部分，而最理想的就是處於一個和諧共存的平衡狀態，包括人本身、自然界，以及人與自然的配合。

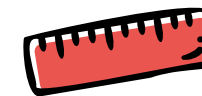
要認識「陰陽」，其實很簡單，只要從身邊開始，擴展至萬物，就會發現這個對立而又並存的關係確實無處不在。

本來，「陰陽」只是大自然一個可觀察的現象。「陰」就是一座山的背光陰暗部分，而「陽」就是被太陽直照的受光範圍。陰與陽不受光與受光合成一個整體。之後逐步推演，由近及遠，由內及外，由具體到抽象，進一步確立了這個理念。例如性別上的雌與雄，動作上的動與靜，方向上的前後左右，都是事物存在的兩面。



大自然的

陽	陰
天	地
日	夜
火	水
暑	寒



衡量標準的

陽	陰
大	小
高	低
長	短
快	慢
多	少
輕	重

這兩方面不時會有變化，在增減上互相制約，維持著動態的平衡，避免任何一方過多過少、過強過弱。四季的變化，春夏秋冬就是暖熱涼寒、周而復始的循環過程，到了極冷時就是暖的開始。

進補 2

平衡得來的健康

當人體陰陽失去平衡，便是疾病產生的基礎因素。身體內在如能依作息、飲食、運動維持生理功能的平衡，加上經絡、氣血的通暢有效，便可保有身體的抗病和康復能力，這就是中醫指的「正氣」。至於外在的因素如氣候自然的風、寒、暑、濕、燥、火，中醫視為「六氣」，但當它們太過或不及時，超出了人體的適應能力，就會成為致病因素的「病邪」。

生病與否，簡單來說，就是這「正」與「邪」戰爭的結果，「正氣」不足，抗病力弱，又或「病邪」過強，兩者之間失去相對的平衡協調，就是疾病的開始。「正」戰勝「邪」，就可以痊癒，「邪」擊倒「正」則會令病情進一步加深。



進補 3

中醫的診斷

中醫從整體出發，重視局部與整體的關係，身體局部的病變亦會影響全身其他部分，所謂「形於內必形於外」；局部病變除了表現局部症狀外，亦會循經絡到體表，既印證了中醫「司外揣內」和整體觀思想，亦蘊含了中醫的「藏象」學說。

能顯現出來的，叫做「象」，例如流鼻水、咳嗽、發燒、肚瀉等；至於不在外顯示的，如濕熱、氣虛、肝火盛等，都叫做「藏」。但「藏」總有「象」，長暗瘡是「象」，肺熱、胃熱、濕熱都可能是它的「藏」，所以要透過觀察不同的「象」以找到真正的「藏」，才能進一步診斷出病的根源。



既然人是一個整體，由經脈互相連繫，內外相通，所以體內的變化會在外在反映出來，影響了舌頭、皮膚、脈搏甚或情緒的表現，所以中醫就利用「望聞問切」四診法，搜集資料，收納生病的訊息，利用外在表現，來作為推斷內在病變的依據；再依經驗進行系統性的診察，找出病因，辨別病證。

中醫的治療



望診是通過觀察來了解病情。既然體表的變化是反映內部的病變，如果表現失常，其實就是病的徵象。例如病人的目光眼神、語言動作、面色、體型，以及舌的色澤和舌苔情況。

聞診是通過聽覺和嗅覺收集疾病資料，嗅聞汗味、口氣，聽聞呼吸聲、說話聲、咳嗽聲。

問診是通過詢問來了解病人的情況，收集與辯證有關的材料，例如問大小二便、飲食、睡眠、出汗、痛症等。

切診包括切脈和觸診。透過病人的脈搏，從頻率、節律、強度等特徵以評估臟腑的情況；透過觸按病人病位，可檢視腫脹、疼痛等問題和程度。

善用四診搜集得來的資料，可以歸納出病情的特徵和變化規律，從而確定疾病目前的病位與病性，然後「辨證論治」。

疾病的發生是失衡所致，所以中醫治療的根本在於「平衡」，生病是身體的「正氣」與「病邪」的鬥爭，「病邪」消退、重歸平衡代表痊癒。所以中醫在治病時除了要祛走「病邪」，還要調理病人身體，強化「正氣」，令過盛過強的一方消滅、過虛過弱的一方受補，達至平衡的狀態。

中醫透過辨證，制定治療方法，本著的原則基礎是

虛則補之，實則瀉之；
熱則寒之，寒則熱之；
濕則燥之，痰則化之。

內治的用藥，中醫會利用中藥的藥性進行治療，藥性就是偏性，這偏性無論是「四氣」還是「五味」，正好可以糾正疾病表現出來的偏性，產生平衡的治療作用。

外治的推拿，是通過按壓手法調節神經反射活動，促進血管擴張，增快血液循環和淋巴回流，提升代謝功能。

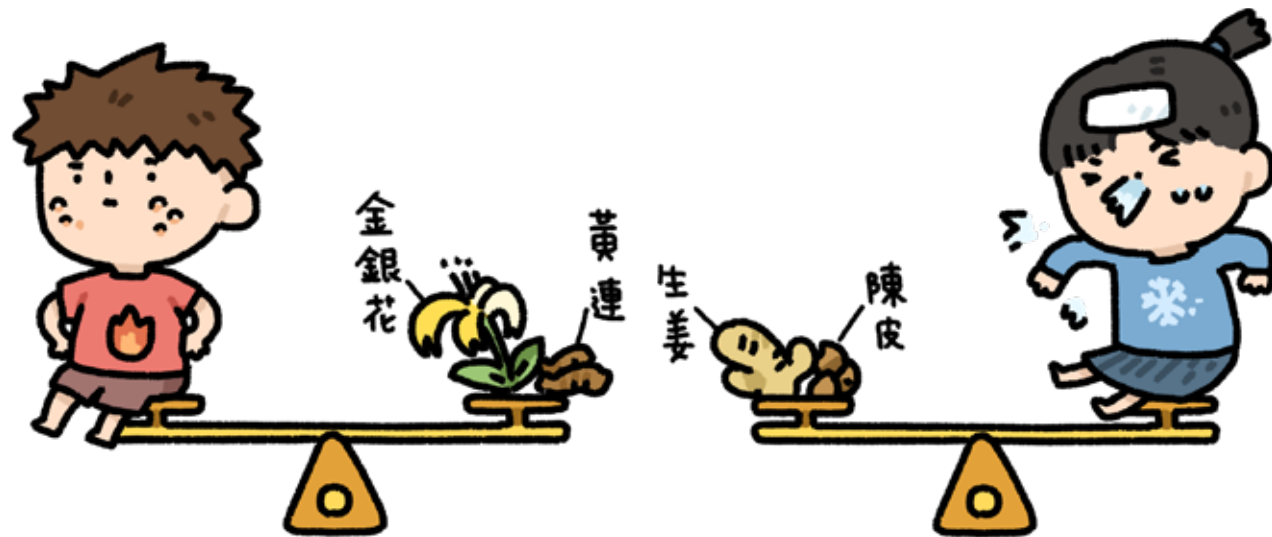
外治的針灸，是針刺與艾灸兩種療法的合稱。通過刺灸體表腧穴，調節臟腑氣血功能，改善失衡狀態。



中藥的學問

中藥是指在中醫理論指導下用於預防、治療或調節人體機能的藥物，其實任何物質都有可能。一般來說，包括植物藥、動物藥和礦物藥三大類，當中以植物藥佔大多數，使用也最普遍。植物藥分為草、木、果、菜、穀；動物藥分為蟲、魚、貝、鳥、禽、獸；礦物藥包括天然、加工、動植物化石。

中藥的藥性包括寒、涼、溫、熱，稱為「四氣」。寒涼藥一般具有清熱、瀉火、解毒等功效，例如有熱症的，口乾、便秘、尿黃，服用寒涼藥可以有助緩解；溫熱藥一般具有溫中、祛寒、補火等作用，例如感染風寒的，怕冷、發熱、流鼻水，服用溫熱藥如生薑之類可作紓緩。至於「五味」，是指酸、苦、甘、辛、鹹五種藥味，與內在五臟相連，酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、鹹味入腎。



中藥既然有「五味」，也就說明了中藥不一定是苦的。其實中藥的藥味與藥物的效用關係密切：

- 酸味有收斂、固澀作用；
- 苦味可清熱、降泄，所以一般涼茶多是苦的；
- 甘味有補益、緩急作用；
- 辛味可發散、行氣活血；
- 鹹味可軟便、散結、瀉下。

中醫在「辨證」後「論治」，可能需要進行選藥。中藥方劑由最初的單味，因應需要發展成組合，既為了加強治療作用，也為了消除或減低副作用，藉以提升整體療效。為標示出不同藥物和成分產生的功能，所以概括地以「君臣佐使」作組成結構。

- 君：起主要治療作用，用量較其他成分重；
- 臣：其一是輔助君藥治療主症，其二是針對兼症，一般藥力較「君藥」為輕；
- 佐：一為協助君、臣藥治療次要症狀；二為減低君、臣藥的毒性；三為與君藥發揮平衡作用；
- 使：一為引導藥物歸於某經絡；二為對其他藥物起調和作用。

天然藥材的生態環境，包括泥土、水質、氣候，都會對療效有直接影響。所以中藥常有道地藥材的說法，就是指在特定的產區，產地已被公認，再經當地加工炮製，能有療效保證。較著名的例如寧夏的枸杞子、西藏的冬蟲夏草、吉林的人參、甘肅的當歸等。



經絡是什麼？

中醫認為人體有一個微妙的系統負責傳送氣、血、津液等精微物質，就如一個巨大的網，將身體不同地方聯繫起來，組成一幅全面而複雜的人體地圖，這個系統稱為「經絡」。氣血是人體生命活動的物質基礎，必須依賴經絡才能輸達全身，養潤臟腑，維持功能正常運作。

「經」是路徑，是縱行的主要通道；「絡」是網絡，縱橫交錯，循行全身。不過，經絡雖然是傳送氣血，但卻不是如血管般有實質的管道結構。在這個系統中，氣會集中於體表細小如點的部位，稱為「穴位」，是疾病的反應點和刺激點，刺激穴位可調節臟腑，改善體質。如果以地鐵線比喻經絡，穴位就是地鐵站，是人流匯聚進出的關口，經絡必須通過穴位來實現功能。



經脈分為正經和奇經兩類。正經十二條，合稱「十二經脈」，是氣血運行的主要通道，與臟腑有直接的連屬關係；奇經八條，包括任、督二脈，合稱「奇經八脈」，不直接連屬臟腑，循行路徑奇特，主要作用是溝通十二經脈之間的聯繫，蓄積旺盛的氣血，在活動功能需要時作調節供應。

德育文化



扁鵲三兄弟

扁鵲一家三兄弟都是行醫的，魏文王有一次好奇地問扁鵲：「在兄弟三人中，哪一個醫術最高明？」扁鵲回答說：「大哥最好，二哥其次，本人最差。」



魏文王深感奇怪，卻聽到扁鵲解釋，是因為大哥治病，都在病情發作之前，連病人自己還未感覺出來，就已根治了，所以他在外沒有甚麼名氣，只為家中人知曉；二哥治病，在病初起之時，症狀並未明顯，病人都以為只是小病時，就已經藥到病除，所以名氣只能在鄉里街巷之間傳播；至於扁鵲自己，通常都是在病人病情嚴重，需要針刺血脈、開烈性重藥，還要藥膏敷肌，所以才會名揚於諸侯。

這說法當然包含了扁鵲的謙虛，但也正好表達出中醫「上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病」的精神，確實寓意深遠。

從疾病防範層面來說，在尚未顯露癥狀前防治自然是最好；在剛顯露癥狀時治癒，雖略遜色，但也是好的；最糟的是一直未察覺，等病情爆發甚至到了極其嚴重時才作診治，即使最後治好了，對身體還是會帶來不少傷害。這就是「防範於未然」的道理，畢竟「預防勝於治療」。



這番話對魏文王說，自然也有引導君主的作用。《黃帝內經》說「不治已病治未病，不治已亂治未亂」，治病和治理國家的道理相同，《孫子兵法》的「不戰而屈人之兵，上之上者也」，就是想表達不用爆發戰爭便能取勝，才是上等用兵計策，可避免對軍民帶來不必要的傷害。對病人何嘗不是一樣？

進補 8

「坐堂醫生」張仲景

張仲景曾在長沙做太守，但他仍念念不忘用自己的醫術，為百姓解除病痛。當時有規定為官的不能隨便進入民宅，接近百姓。他想出一個辦法，擇定每月初一和十五兩天，大開衙門，不問政事，讓有病的百姓進來，而自己也端端正正地坐在大堂上，為進來求診的群眾治病。

他的舉動在當地產生了強烈反應，之後每逢初一、十五，衙門前就聚集了許多來自各方的求醫群眾，有些人甚至帶著行李遠道而來。為了紀念張仲景這份高尚情操，後來人們就把坐在藥鋪裡給人看病的醫生，通稱為「坐堂醫生」，而醫生也把自己開設的藥店取名為「堂」，這就是中醫藥店都以「堂」作稱呼的來歷。



進補 9

華佗之死

曹操與華佗同鄉，因為向來有頭風的老毛病，每次發作，都心亂目眩，長期飽受折磨，所以請來華佗治病。神奇的是，只要華佗施針，一下子就能解除疼痛，因此成為曹操不能失去的救命稻草。華佗曾跟曹操說：「這種病很難根治，只有長期治療，逐步緩解，也許可以延長性命。」

有說華佗本性清高，不想被名利束縛；也有說華佗早料到曹操會因此病而死，屆時必定禍及自己；所以借妻子有病為由，託辭歸鄉，並且一直訛稱還沒病好，多番回絕曹操的邀請，盡可能拖延、逃避，惹得曹操生氣非常。及後曹操派人到華佗家查探實情，吩咐若病情屬實，賞賜小豆四千升，放寬期限；若是欺瞞，就馬上押送回來治病。當謊言被戳破，華佗只得回頭再為曹操診治，這次華佗提出根治方法，進行開腦手術，切除腦內壞死部分。這建議馬上惹來曹操震怒，認為華佗純屬蓄意謀害，於是下令把他關押牢獄。



葛洪與屠呦呦

當時還流傳了兩段插曲：

一是曹操謀臣荀彧曾替華佗求情，認為他醫術高超，關係人命生死，應該盡量包容原諒。可惜曹操認定華佗是個缺乏醫德的小人，故意拖延醫治，藉以抬高自己的身價，實屬「鼠輩」行為。

一是華佗把在獄中編寫完成的醫書（《青囊書》）交給監獄長，希望可以讓一生所學遺留後世，可惜監獄長不想惹禍上身，拒不接受，華佗最終只得忍痛燒毀，落得《三國演義》所說的「惆悵人亡書亦絕，後人無復見青囊」下場。



中國藥學家屠呦呦在諾貝爾頒獎大會上說：

「青蒿素的發現，是中醫藥獻給世界的一份禮物。」

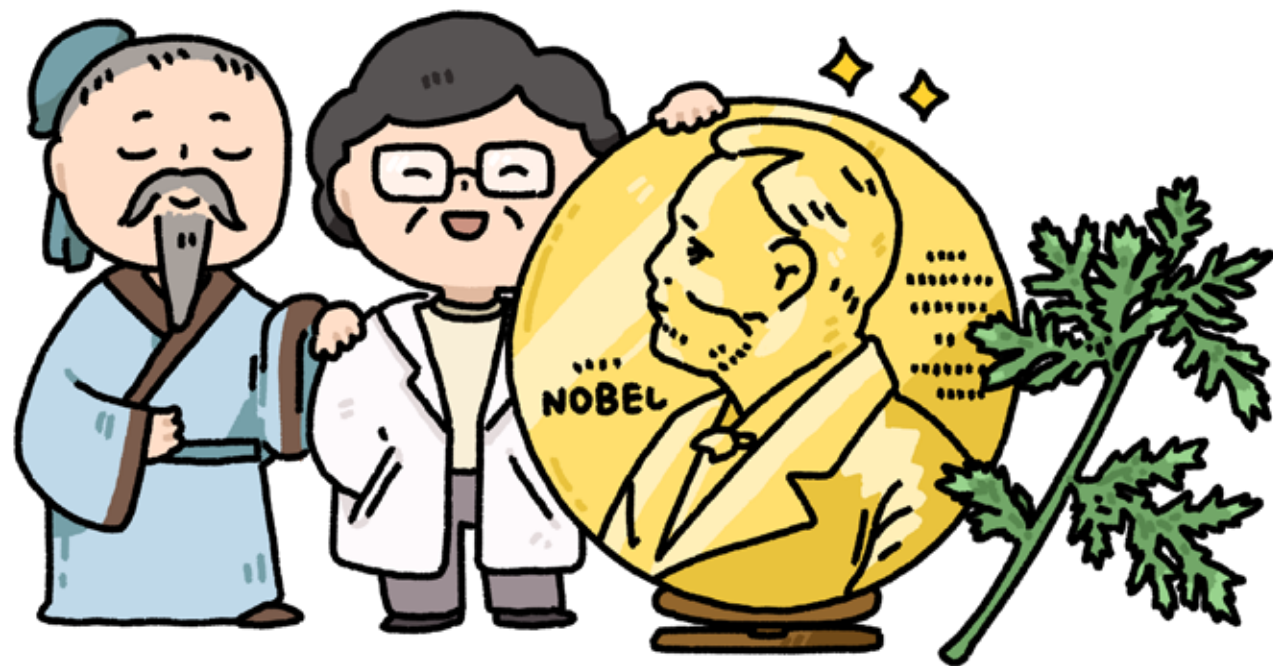
2015年10月5日，瑞典卡羅琳醫學院宣布，將諾貝爾生理學或醫學獎授予中國藥學家屠呦呦，以及愛爾蘭科學家威廉·坎貝爾和日本科學家大村智，表揚他們在寄生蟲疾病治療研究方面取得的成就。她的獲獎是建基於「有關瘧疾新療法的發現」。這是中國科學家首次在中國本土進行科學研究而獲諾貝爾科學獎，也是中國醫學界至今獲得的最高獎項，更是中醫藥成果獲得的最高獎項。



16歲時，屠呦呦染上肺結核，被迫暫緩學業兩年，這段經歷萌起了屠呦呦對醫藥學的興趣，更希望可以救助他人。她後來考入北京大學醫學院藥學系，畢業後被分配到北京中藥研究所工作，於1969年接下了中草藥抗瘧疾的研發任務。

接下重任，屠呦呦和團隊查閱大量古代醫學典籍，又尋訪民間藥方，篩選出200多種中藥，從中鎖定了青蒿，可惜實驗結果並不理想。屢屢受挫，面臨困境，但她不想放棄，終於在東晉葛洪的《肘後備急方》中發現了「青蒿一握，以水二升漬，絞取汁，盡服之」的句子，大意是把青蒿用水浸泡，再榨汁服用。她突然醒悟到，葛洪不以中醫常用的煎藥方法，反而改用榨取汁液，可能是因為高溫會破壞青蒿中的成分，影響藥效。於是她和團隊決定調整方案，以沸點遠比水低的乙醚來提取青蒿素。





1971年10月4日，歷經190次實驗失敗後，第191次提取的青蒿素，對瘧原蟲的抑制率終於達到100%。為了驗證藥物安全，屠呦呦以「我是組長，我有責任第一個試藥」的信念，決定親自試藥，未發現任何副作用。之後經過多年反復試驗和臨床試用，屠呦呦的團隊在1977年發表論文，首次向全球報告青蒿素重大原創成果。

2000年，世界衛生組織（WHO）把青蒿素類藥物作為首選抗瘧藥物，在全球進行推廣。2015年10月，屠呦呦獲頒諾貝爾醫學獎，成為首位拿下諾貝爾科學類獎項的中國本土科學家。她聲稱「這是屬於中醫藥集體發掘的一個成功範例，是中國科學事業、中醫中藥走向世界的一個榮譽」。

進補 11

孫思邈的「大醫精誠」

《大醫精誠》出自孫思邈《千金要方》第一卷，是論述醫德的一篇極重要文獻，備受推崇。當中論述了作為醫者的兩個問題：

一是精。醫者必須專心勤奮，絕不懈怠；不能道聽途說，一知半解；廣而深地探究醫理真諦，以精湛的醫術為人治病。

二是誠。醫者必須擁有高尚的情操，面對病人苦痛，感同身受，推己及人；不瞻前顧後，考慮自身利益；不介意艱險、晝夜、寒暑、飢渴、疲勞；不炫耀、不逐利，全心全意以救援為先，這才是一個醫者應有的基本品德。

原文節錄及意譯

世有患者，讀方三年，便謂天下無病可治；及治病三年，乃知天下無方可用。故學者必須博極醫源，精勤不倦，不得道聽途說，而言醫道已了，深自誤哉！

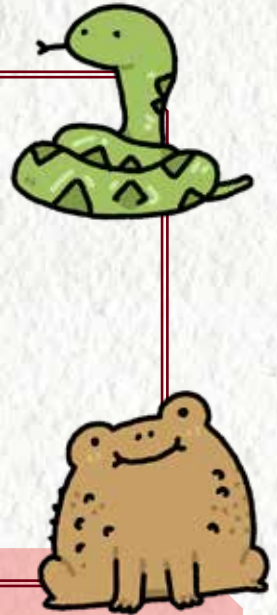
世上有些愚蠢的人，讀了三年醫書，就誇口說世上再沒有什麼值得研究的病；直至行醫三年，才明白世上根本沒有現成可用的藥方。所以學醫的人一定要廣泛而深入地探究醫學，專心勤奮而不懈怠，不能道聽途說，一知半解，就說已經明白了醫理。這是深深地誤了自己呀！

凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。若有疾厄來求救者，不得問其貴賤貧富，長幼妍媸，怨親善友，華夷愚智，普同一等，皆如至親之想，亦不得瞻前顧後，自慮吉凶，護惜身命。見彼苦惱，若己有之，深心淒愴，勿避險巇、晝夜、寒暑、飢渴、疲勞，一心赴救，無作功夫形跡之心。如此可為蒼生大醫，反此則是含靈巨賊。



凡是品德醫術兼備的醫生治病，一定要神志安定，無私慾，不貪求，展現慈悲憐憫之心，決心拯救病人疾苦。如果有患病的人求診就醫，不管貴賤貧富，老幼美醜，是仇是友，是親是疏，是漢族還是外族，是愚笨還是聰明，一視同仁，如同至親，也不多加顧慮，考量自身利弊得失，吝惜個人身家性命。看到病人痛苦煩惱，感同身受，同感傷痛，不避艱險、晝夜、寒暑、飢渴、疲勞，全心全意進行救護，不能有裝模作樣、借故推辭的心，這樣才能稱作好醫生，否則只會是百姓的大害。

自古名賢治病，多用生命以濟危急，雖曰賤畜貴人，至於愛命，人畜一也。損彼益己，物情同患，況於人乎！夫殺生求生，去生更遠。吾今此方所以不用生命為藥者，良由此也。其虻蟲、水蛭之屬，市有先死者，則市而用之，不在此例。只如雞卵一物，以其混沌未分，必有大段要急之處，不得已隱忍而用之。能不用者，斯為大哲，亦所不及也。其有患瘡癩、下痢，臭穢不可瞻視，人所惡見者，但發慚愧淒憐憂恤之意，不得起一念蒂芥之心，是吾之志也。



自古名醫治病，多會用活物來救治危急的病人，雖然說人比畜牲貴重，但說到要愛惜生命，人和畜牲都是一樣的。損害對方來補益自己，在任何情理之中都同樣恨惡的，更何況是人呢！殺害別的生命來保全自己的生命，那就離開「救生」的本義更遠了。我這本書之所以不用活物做藥的原因就在這裡！其中虻蟲、水蛭一類，市場上有已死的可買來用，不在此限。只是如雞蛋這類東西，因為還在成形前狀態，若然遇上危急情況，不得已忍痛而用。能完全不用活物，才是真正有識見的人，這方面我還是有不及的。如果有病人患瘡瘍、瀉痢，污臭至不堪入目，誰都不願多看的，醫生必須發自內心感到難過、同情、憐憫、關心，絕不能產生半點不快，這就是我的志向。



尋找故鄉和故事

夫大醫之體，欲得澄神內視，望之儼然，寬裕汪汪，不皎不昧。省病診疾，至意深心，詳察形候，纖毫勿失，處判針藥，無得參差。雖曰病宜速救，要須臨事不惑，唯當審諦覃思，不得於性命之上，率爾自逞俊快，邀射名譽，甚不仁矣！

一個德藝兼備的醫生風度，應是心神安定，莊重大方，氣度寬宏，不亢不卑。診察疾病，專心致志，詳細了解病狀症候，絲毫不苟。處方用針，不存差錯。雖說疾病應當從速救治，但更重要是臨危不亂，審察周詳，深入思考，不能在人命關天的大事上，輕率地炫耀自己醫術出眾，動作快捷，追求名聲，這樣實在太沒道德了！

夫為醫之法，不得多語調笑，談謔喧嘩，道說是非，議論人物，炫耀聲名，訾毀諸醫，自矜己德，偶然治差一病，則昂頭戴面，而有自許之貌，謂天下無雙，此醫人之膏肓也。

做醫生的準則，應該是慎於言辭，不隨意調笑、大聲喧嘩、說長道短、妄議他人、炫耀名聲、誹謗其他醫生以誇耀自己功德；偶然治好了一個病人，就昂頭仰面，自鳴自得，自許天下無雙，這都是不少醫生難以救藥的惡習。

所以醫人不得恃已所長，專心經略財物，但作救苦之心，於冥運道中，自感多福者耳。

所以醫生不能依仗自己的專長以謀取財物，只可存有救濟別人苦難的心，縱然到了陰曹地府，仍然可以自感多福。



西安扁鵲紀念館位於西安市臨潼區，佔地3500平方米，館內主要建築有扁鵲堂、神醫殿和扁鵲墓等。神醫殿前有一座高約2.7米的扁鵲銅像，他手持柺杖，腰懸藥壺，長鬚飄然，是根據司馬遷《史記》中記載的形象設計雕塑而成。

在神醫殿、中國古代醫學史展廳、古代十大神醫展廳及扁鵲堂內，除了詳細介紹扁鵲的生平和醫學成就，還展出了800多件中國自原始社會至今中醫藥發展過程中的藥器、典籍和珍稀中藥，是目前全國最大的中國醫史博物館。

西安扁鵲紀念館·西安市臨潼區陳東村

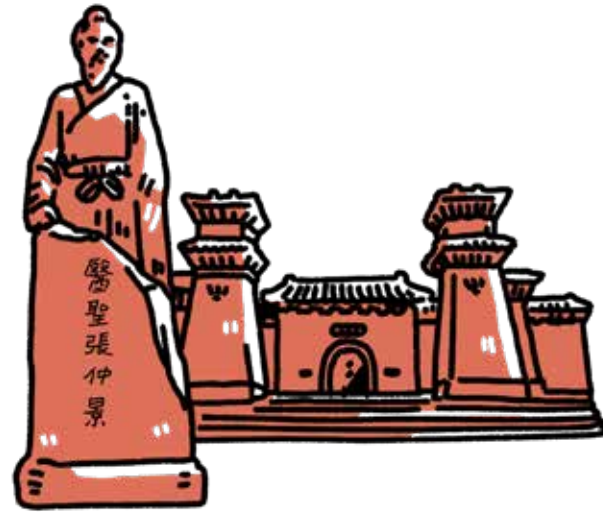
位於亳州市的**華佗中醫藥文化博物館**，為淺凹字型兩層仿古水榭式建築，沿襲了華祖庵古樸厚重的建築風格，古樸典雅，環境優美，凝聚了中醫藥文化的精髓。碑廊上鑲着古今名人為華佗題寫的詩文。展廳包括中醫藥起源、中醫藥五千年發展史、華佗和他的中醫藥成果、中醫藥資源和亳州現代中醫藥文化發展五大主題。

華佗中醫藥文化博物館·安徽省亳州市永安街



張仲景博物院位於中國歷史文化名城、河南省第三大城市南陽市城東濫涼河畔，為東漢醫學家張仲景的墓址所在地。佔地面積約 12000 平方米，含各式房屋 136 間，建築風格為仿漢建築群，大殿則為清代四合院式磚木建築，館藏器具文物 104 件（套），古籍書刊文獻 1 萬餘冊。

醫聖祠展示民俗生活用具、醫用骨針等，揭開遠古至秦漢社會醫藥衛生的發展。東長廊鑲嵌的是「張仲景組畫」，以漢代畫像石刻藝術再現張仲景輝煌的一生。醫聖祠旁的百壽亭，集歷代書法家「壽」字石刻於一壁，「百壽」意祝世人健康長壽。仲景墓呈俯斗形，四角各有石刻羊頭，代表吉祥如意，墓頂蓮花台，象徵著張仲景高尚的品德。



張仲景博物院 · 河南省南陽市城東濫涼河畔

葛洪博物館位於廣東省惠州市博羅縣羅浮山朱明洞景區，總建築面積 3000 多平方米，牌匾由屠呦呦親筆題字。以葛洪文化、羅浮山中醫藥文化為基礎，配合 300 餘件歷史文物，展示葛洪、鮑姑夫婦生平事蹟、著作、醫學的貢獻。



當中的多媒體互動設備，帶你認識青山綠水的羅浮勝景和葛洪徙居羅浮山的生活場景；艾灸文化的介紹；羅浮山代表性藥用植物青蒿、艾、石菖蒲、金線蓮、鐵皮石斛、救必應、七葉一枝花、沉香、廣藿香、兩面針的生長環境和相關知識；以及葛洪一生的傳奇經歷。館中同時介紹了兩位女性的生平事蹟及其文化成果，一位是史上首位女針灸家鮑姑（葛洪之妻），另一位是國家首位諾貝爾生理學或醫學獎得主屠呦呦。

葛洪博物館 · 廣東省惠州市博羅縣羅浮山朱明洞

藥王山，位於陝西省銅川市耀州區城東 1.5 公里處，本名五臺山，因唐代著名醫學家「藥王」孫思邈晚年隱居於此而得名。區內山嶺奇瑰、森林資源豐富、環境優美，加上歷代修建的宮觀廟宇，使藥王山成為著名的醫宗聖地。

孫思邈紀念館位於藥王山景區山門以西，建築面積 15300 平方米，主要展示藥王孫思邈的生平事蹟、醫藥著作、學術貢獻及中醫藥文化發展歷程等。總體佈局採取唐代建築群前闕後殿的格局，依山就勢，充分利用地形，配合金、元建築及大型元代壁畫、藥王大殿及醫方碑、太玄古洞、洗藥池、大小佛龕、摩崖造像等文物。2023 年，藥王山博物館（孫思邈紀念館）被確認為第十一批「中國華僑國際文化交流基地」。

孫思邈紀念館（藥王山博物館） · 陝西省銅川市耀州區



中藥名字猜猜猜

李時珍紀念館位於湖北省蕪春縣蕪州鎮，全館佔地面積6萬平方米，建築面積7000平方米，由四賢牌坊、本草碑廊、紀念展館、藥物館、百草藥園、墓園六部分組成。整體建築為前庭後院式，前面的碑廊、紀念館、藥物館一進三重，典型的仿明代建築，後面的百草藥園和墓園為遊覽休憩地。

本草碑廊內壁的大理石上刻有從《本草綱目》中節選出來的本草藥圖；四合院式的紀念展館以大量的文物、照片、文獻資料全面系統地介紹李時珍的生平、貢獻和深遠影響；藥物館展出十多位醫藥學家塑像以及藥物標本300多種；百草藥園栽種了一百多種中草藥。是目前唯一集文物、文獻資料徵集、收藏、研究為一體的李時珍專業博物館。

李時珍紀念館 · 湖北省蕪春縣蕪州鎮



- ① 扁鵲 — 陝西 · 西安
- ② 孫思邈 — 遼寧 · 五台山
- ③ 華佗 — 安徽 · 亳州
- ④ 李時珍 — 湖北 · 蕪春
- ⑤ 葛洪 — 廣東 · 羅浮山
- ⑥ 張仲景 — 河南省 · 南陽



破故紙

不是紙，當然也不是破爛陳舊的紙。它的另一名稱叫「補骨脂」，也與補骨無關。呈橢圓形、黑棕色；味辛性溫，適用於寒證；主治腎脾病。

王不留行

本來在《西遊記》出現時的意思是大王知道唐僧去意已決，所以不作挽留，但這藥用上這個名字，依李時珍的解釋認為，是因為「王不留行」的藥性太快，就如國君召喚，所以連車輛未及套好馬便開步奔馳趕赴了。是麥藍菜的成熟種子，味甘苦性平，活血化瘀，屬婦女病良藥。

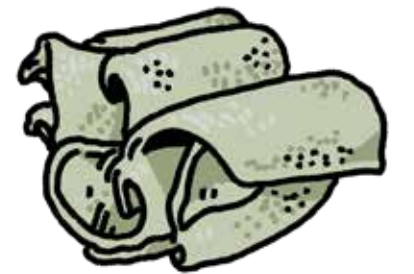


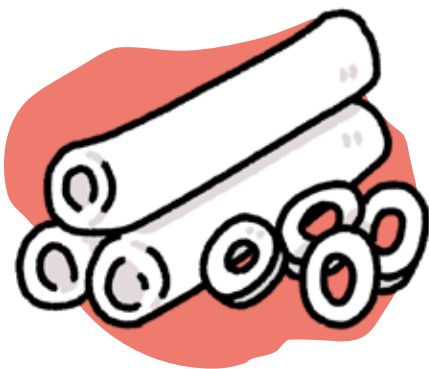
木蝴蝶

不是翩翩起舞的蝴蝶，甚至不是動物。表面淺黃白色，因為狀似蝶形薄片而就名。味甘苦性涼，主治肺熱咳嗽、聲啞。

救必應

這名字真有意思，而且是個很大的讚譽，救人必有療效回應，簡直是神藥。其實它是鐵冬青乾燥了的樹皮，味苦性寒，瀉火解毒，清熱利濕，是嶺南地區民間慣用的草藥。



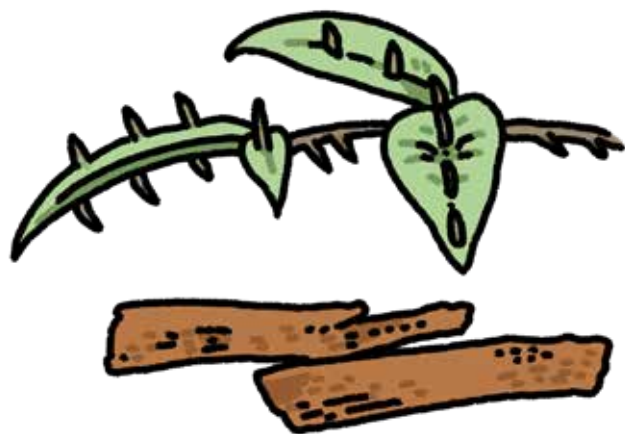


通草

這與草完全無關，但卻真的是「通」。因為它是「通脫木」的莖髓部，一般切成薄片，莖中空心，所以是通。味甘淡性微寒，清熱利尿。

十大功勞

非常霸道的名字，好像能醫百病，而且幾乎所有功勞都由它獨佔，好不威風。不過事實上它也有值得自豪的原因，因為它的根、莖、葉、花均可入藥，療效甚至不只十種，所以稱為「十大功勞」也不為過。每到秋冬季節，花朵都呈金黃色，非常奪目。味苦性寒，清熱解毒、補虛止咳。



兩面針

非常具攻擊性的名字。不過又果然是名不虛傳，因為它的莖枝和葉中脈兩面都有鈎狀銳刺。一般以根入藥，味苦辛性涼平，有活血、散瘀、鎮痛、消腫功效。多用於跌打扭傷，亦可作驅蛔蟲之用。

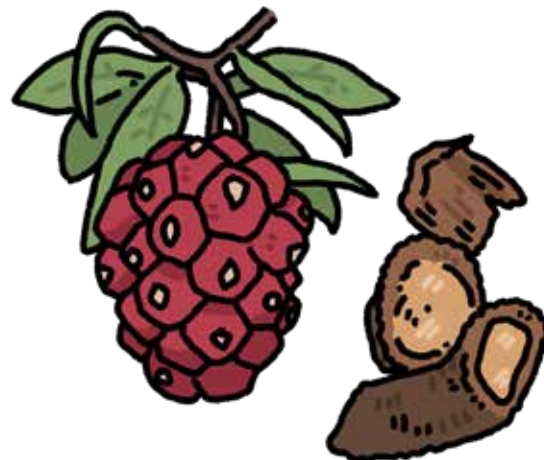


伏龍肝

超强的氣勢，看來是幾經艱辛才能找到的。降伏一條龍，還要挖取龍肝，實在太珍貴了。不過其實它跟龍和肝都扯不上半點關係，因為伏龍肝又叫「灶心土」，只是灶底裡的黃土，那就是燒柴草的土灶，當中近火燒焦部位的土塊。味辛性微溫，具止嘔止血功效。

天花粉

這是個不折不扣的大騙局，既不是天花，也不是粉，實在有粉之名，無粉之實。它是植物栝蓐的根，切片入藥，味甘苦性微寒，具清熱瀉火、生津止渴，排膿消腫功效。



黑老虎

你要把它視作老虎當然大錯特錯，甚至原來以為至少是黑色的，也只是錯上加錯。它的果形奇特，營養與藥用價值都高。以根入藥，味辛苦性溫，能行氣活血，消腫止痛，治胃病、風濕骨痛、跌打損傷、骨折均見功效。果成熟後味甜，可食。

進補 14

神農以身言教



偉大、無私。踏遍山嶺，不辭勞苦，嘗五穀，為百姓充饑；辨草藥，給人民治病，最終更誤吃斷腸草而死，充分展現那關心民間疾苦、甘願自我犧牲的精神與情操。

不怕困難、不言放棄。在嘗百草過程中，日遇七十二毒，碰到的困難實在難以想像；但即使如此，仍然堅持目標，不曾退卻。

敢於嘗試、實踐求知。要分辨五穀和草藥，必須有敢於嘗試的精神，相信行動和實踐，踏實對待事情，才能找到所需的答案。



進補 15

懸什麼「壺」，濟什麼「世」？

古時「鈴醫」走街串巷，一手搖銅鈴、一手拿招牌，肩挑藥囊，懸掛葫蘆，治病賣藥，為基層缺醫少藥的鄉村羣眾提供相當大的作用。而「藥鈴」就是周遊大街小巷、穿鄉過里的「鈴醫」標記。



葫蘆是一種植物的果實，外殼輕而堅硬，有蠟質，中間掏空後成為容器，既密封不走味，又有葫蘆清香，防水亦防潮，所以古時醫師周遊四方替人治病，總是把藥裝在葫蘆裡，慢慢地，醫藥跟葫蘆便結下了不解之緣，也成了醫生的標誌。

醫者救人，向有懸壺濟世之說，而當中的「壺」其實就是葫蘆，在中醫藥文化裡，專指用來盛載藥物，所以是「藥葫蘆」。

虎守杏林春日暖，龍蟠橘井泉水香

以前一些中藥鋪或診所的門扉及廳堂上貼有「虎守杏林春日暖，龍蟠橘井泉水香」的對聯，當中「杏林」、「橘井」各有一段美麗的傳說，同樣是為了對醫術精湛、醫德高尚的醫生作稱頌。

虎守杏林春日暖

醫術精湛的董奉，每日為人治病，分文不取。與求診病人訂定協約，如果重病治好，讓患者栽杏樹 5 棵；輕病治癒，就栽杏樹 1 棵。連續多年，所種的杏樹已達 10 萬餘棵，鬱鬱蔥蔥，茂密成林。山裡的飛禽走獸都在杏林中活動，令杏林中雜草不生，有助耕耘。每當杏子成熟，董奉就告訴想買杏子的人，只要把帶來容器內的穀物倒入糧倉，然後自取同一容量的杏子即可。如果有人帶來的穀子少而取走的杏子多，杏林中的老虎就會聯群大吼和追逐，所以一直無人敢偷。董奉每年把換來的穀子救濟貧苦百姓，深得人們讚譽。

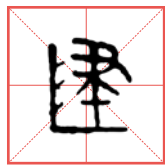


龍蟠橘井泉水香

蘇耽，人稱蘇仙。據劉向《列仙傳》記載，蘇耽受命為天仙，在辭別母親時告知翌年天下有疾疫，只有庭中井水能治；患疫病者，以井水一升，橘葉一片，煎煮飲服後便可痊癒。後來疾疫真的發生了，求橘葉水的人絡繹不絕，而且盡皆飲後病除。當瘟疫完全受控後，人們看到有一條龍從井中飛騰而出，直上雲霄，當地老百姓都認為這蟠龍就是蘇耽的化身，專為救民於疾苦。從此以後，「橘井」一詞也就成為中醫藥的代名詞。

自古以來，「杏林」代表著醫生救苦扶危，「橘井」象徵著合力驅除病魔。後人歌頌的，不僅僅是大醫董奉的「萬株杏樹」代藥費，更重要的是董奉對待病人與百姓的誠摯和悲憫之心。蘇仙神話傳說的「橘井」，更是寄託著對醫生與瘟疫對抗的崇敬和感恩。

字裡藏「健康」



金文



小篆

健，是從「人」，以「建」為聲音，兼具「建」的意思。建，表示豎起房架，再而引申為創造、設立。所以凡是有「建」字作偏旁的，都含有力量的意思。例如關鍵的「鍵」，是堅固的軸；筋腱的「腱」，是有力的筋；犍牛的「犍」，是力大的公牛。至於「亻」和「建」的「健」，就表示有力，因而有壯健、健步如飛的說法。

康，造字本義是人俯身用水桶打水，到小篆時將金文的「水」寫成「米」，這代表古人認為水資源與舒適、安寧生活關係密切。

《爾雅》中記載：「一達謂之道路，二達謂之歧旁，三達謂之劇旁，四達謂之衢，五達謂之康，六達謂之莊。」意思是一路暢通是「道路」，一分为二的分岔叫做「歧」，十字路口四個方向是「衢」，通達五方、六方就是「康」和「莊」，因此才有我們常說的「康莊大道」。



甲骨文



金文



小篆

從以上所見，「康」的兩個主要含義是安寧、通暢，人們最關心的身體問題，在古人造字的智慧中也能一窺端倪。良好的身心狀態稱為「健康」，「健」指強壯，「康」指通暢。



人的身體應維持正常的運轉，能量流動經過的路線稱為「經絡」，覆蓋全身。如果經脈不通或不暢，人的氣血運行就會停滯，所以有「通則不痛，痛則不通」之說。一旦我們身體出現呼吸、排泄，又或是情緒不通暢，就是響起了健康警報，如果不及時疏導，各種疾病就會相繼出現。



進補 18

冬至大過年

在中國文化中，冬至是最重要節氣之一，也是僅次於農曆新年的重要節日。到了這天，家家戶戶都要團聚「做冬」，甚至對不少人來說，更是「冬至大過年」。

二十四節氣中，冬至為第 22 個節氣，通常是每年的 12 月 21 或 22 日。於北半球，是全年白晝最短、黑夜最長的一天，冬至之後，日照時間會逐步增長。

中國傳統認為，自冬至開始，至陰結束，陽氣逐漸回升，是新的循環開始。所以早在漢代之前，冬至就是一年之始，是古代的新年；至漢代，才清晰地將正月和冬至分開，而冬至就稱為冬節。



節氣日的自然與文化課

古人通過觀察天體運行，認知一年中時令、氣候、物候的變化，總結當中變化規律，有秩序地組織農事生產，安排日常生活。早在先秦時期，人們已經先後確定「二至」（日最短的冬至、日最長的夏至）、「二分」（春分、秋分），初步形成四季概念，並在此基礎上細化出「四立」（立春、立夏、立秋、立冬），確定了二十四節氣主軸的「四時八節」。至秦漢時期，《淮南子·天文訓》已完整記載二十四節氣，其名稱與順序亦沿用至今。

今天，人們看日期、學節氣，已不必觀太陽東升西降，也不用看月亮陰晴圓缺，所以二十四節氣中蘊藏的生產與生活常識很容易會被忽略。當前我們通用的曆法是一種陰陽合曆，其中陽曆（也叫太陽曆）是依據太陽運行規律，能夠反映四季變化；陰曆（也叫太陰曆）是根據月亮的變化制定周期，反映月的陰晴圓缺，而陽曆與陰曆配合使用就是「陰陽合曆」。



二十四節氣是陽曆算法，反映的是四季變化。至於二十四節氣的命名與排序，其實大有學問。一方面，節氣命名反映季節、氣溫、降水甚至物候等變化，是人們生產生活的行動指南。比如，立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至反映四季的不同階段；小暑、大暑、處暑、小寒、大寒反映氣溫變異；雨水、穀雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪反映降水量的多少；驚蟄、清明、小滿、芒種則反映動植物、莊稼等隨節候發生的變化。



立春

驚蟄

文化上，節氣與節日、民俗等一直保持著緊密聯繫，就如冬至，已經有了節日的內涵，承載著不同地域的習俗信仰、飲食風尚，成為中國傳統文化的重要組成部分。節氣與節日的交匯碰撞，不僅豐富了節氣的文化內涵，同時也有利於二十四節氣的傳播和傳承、深入人心。又例如秋分日是中國農民豐收節，突出了二十四節氣指導農業生產的特性，豐富了秋分日的文化內涵，同時又展現了中國自古以來以農為本的傳統。其中承載的中華傳統科學知識、哲學認知、美學觀念，尊重自然、保護自然、利用自然等思想，仍然具有重要的時代價值。

清明

秋分

2006年，二十四節氣入選第一批國家級非物質文化遺產名錄；2016年，聯合國教科文組織把「二十四節氣——中國人通過觀察太陽周年運動而形成的時間知識體系及其實踐」列為人類非物質文化遺產代表作名錄。

進補 20

選食物，依四氣五味



涼酸

中醫強調藥食同源，食物同樣具有「四氣五味」。意思是指食物也具有寒、熱、溫、涼四種性質，可稱為四性；若然加上屬不寒不熱的平性，合稱五性。但在日常生活中，我們究竟可以用什麼方法來判斷食物屬於寒涼還是溫熱呢？

從味道看，帶有刺激性的，性多偏溫，如大蒜、生薑、香菜、辣椒等；味偏苦、酸的，多偏寒，如苦瓜、梅等；甘的，大多是較長時間受陽光照射，所以性熱，如石榴、荔枝等。



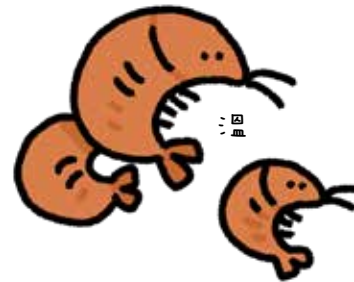
熱



平

從生長環境看，在水裡的多偏寒，如蓮藕、海帶、魚、鴨等；在陸地的相對偏溫，如雞、牛、羊、花生等。

從地理位置看，熱帶的水果多偏溫，如芒果、桂圓、榴槤；溫帶甚或北方的多偏涼，如蘋果、梨、柿子等。



溫

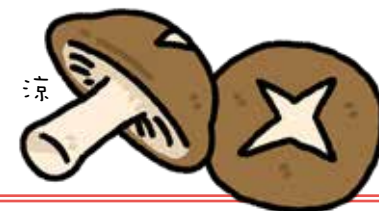
寒涼性質的食物，多具有清熱、瀉火、解毒、滋陰、安神、通便等作用，適用於熱證如發熱、乾渴、頭暈、頭痛、便秘等。

溫熱性質的食物，有溫中散寒、通經活血等作用，適用於寒證如怕冷、大便稀薄等。



寒

若然是平性食物，可補氣血、健脾、補腎，無論寒證、熱證均適合食用，如大豆、玉米、黃豆、芝麻、茄子、冬瓜、豬、魚等。



涼



平

進補 21

選食物，依體質

中醫將體質分為平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質、特稟質九個類型。大家可根據自身的體質選擇合適的飲食，不過，無論是何種體質，首要還是應該留意營養均衡、飲食有節。

平和體質通常體態適中、面色紅潤、精力充沛。適宜飲食調理，不需藥補；注重飲食平衡，調和五味與四氣，寒、熱性食物都均衡攝入。

氣虛體質通常元氣不足，疲乏、氣短、多汗。應注重補氣，多吃糯米、蕎麥、扁豆、山藥、南瓜等；又或氣血雙補，可選牛肉、黃豆、花生；加入補氣的藥材，如人參、黨參。盡量避免生冷寒涼、肥膩重味、辛辣刺激。

陽虛體質通常畏寒怕冷、手腳冰凍。適宜溫熱、平性食物，忌寒涼、生冷、冰凍製品；少鹽，避免出現水腫、血壓升高；多用燜、蒸、煮、燉方法，減輕食材的寒涼。



陰虛體質通常感乾渴、手足心發熱。適宜滋陰，可選綠豆、海參、蟹，以及清熱的菊花、冬瓜、芹菜、香蕉。盡量避免辛辣刺激或羊肉之類的溫熱食物。

痰濕體質通常痰多積聚，身形肥胖。飲食應盡量清淡，偏溫、健脾，少吃寒涼、酸甜食物，如西瓜、石榴、栗子、甜品等。多吃新鮮蔬果。

濕熱體質通常面垢油光、口苦、易倦。宜多吃新鮮蔬果及寒平食物，有助於清熱化濕；少吃烤、炸、煎，又或肥膩重味、辛辣刺激食品。

血瘀體質通常血行不暢、膚色暗啞。適宜多吃行氣活血的食物，如黑豆、海帶；有化瘀作用的，如紅棗、木耳。切記少吃雪糕、冰塊等寒涼食品。

氣鬱體質常帶抑鬱、憂慮等氣鬱表現。應該多進食有助調理脾胃的食物，如蘿蔔、海帶、金針菜、山楂；少吃寒涼食品。

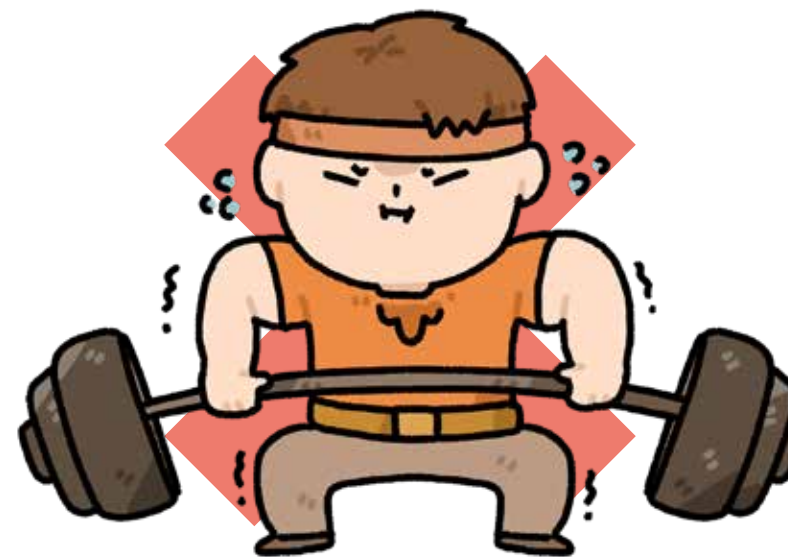
特稟體質絕對是先天不足，容易出現過敏反應。適宜進食性質平和、清淡而偏溫的食物，如穀類、深綠色的蔬菜；要補肺養氣，如馬鈴薯、山藥、栗子、雪梨；盡量益氣固表，如木耳、核桃、百合、花生、烏梅。切忌生冷、辛辣、油膩食物，如蝦、蟹、辣椒、酒類等。

藥補不如食補，食補不如運動補。利用適度運動使氣血通暢，可達到強身健體目的。不過做運動先有一些迷思需要破解的：

- 每週一次長時間的運動，不及每週多次相對較短時間的運動有效益；
- 晚上做運動不及白天做運動有效益，因為白天氧氣較足，空氣較佳；
- 勞動不等於運動，雖然都在動，但運動是身心鬆弛，勞動卻是消耗精神體力。



從中醫理念看，對稱運動（例如跑步、游泳，在運動時身體左右受力均衡）比不對稱運動好；動作緩慢運動比競速鬥快運動好；放鬆心神運動比競爭鬥勝運動好。所以好而有效的運動，應該強調緩慢、自在、放鬆、持續、動靜協調、動作對稱；至於強調競速、技巧、競爭、爆發力、直線、重視爭勝、不對稱的運動，一般會較容易導致受傷。



中醫由始至終都以強健體魄為運動的目的，所以一直秉持運動要循序漸進、持之以恆；飯後散散步，可助消化；下雨天或天氣冷時宜在室內進行；流汗後盡快擦乾，以免受風受寒；少喝飲料，但要能及時補充水分。

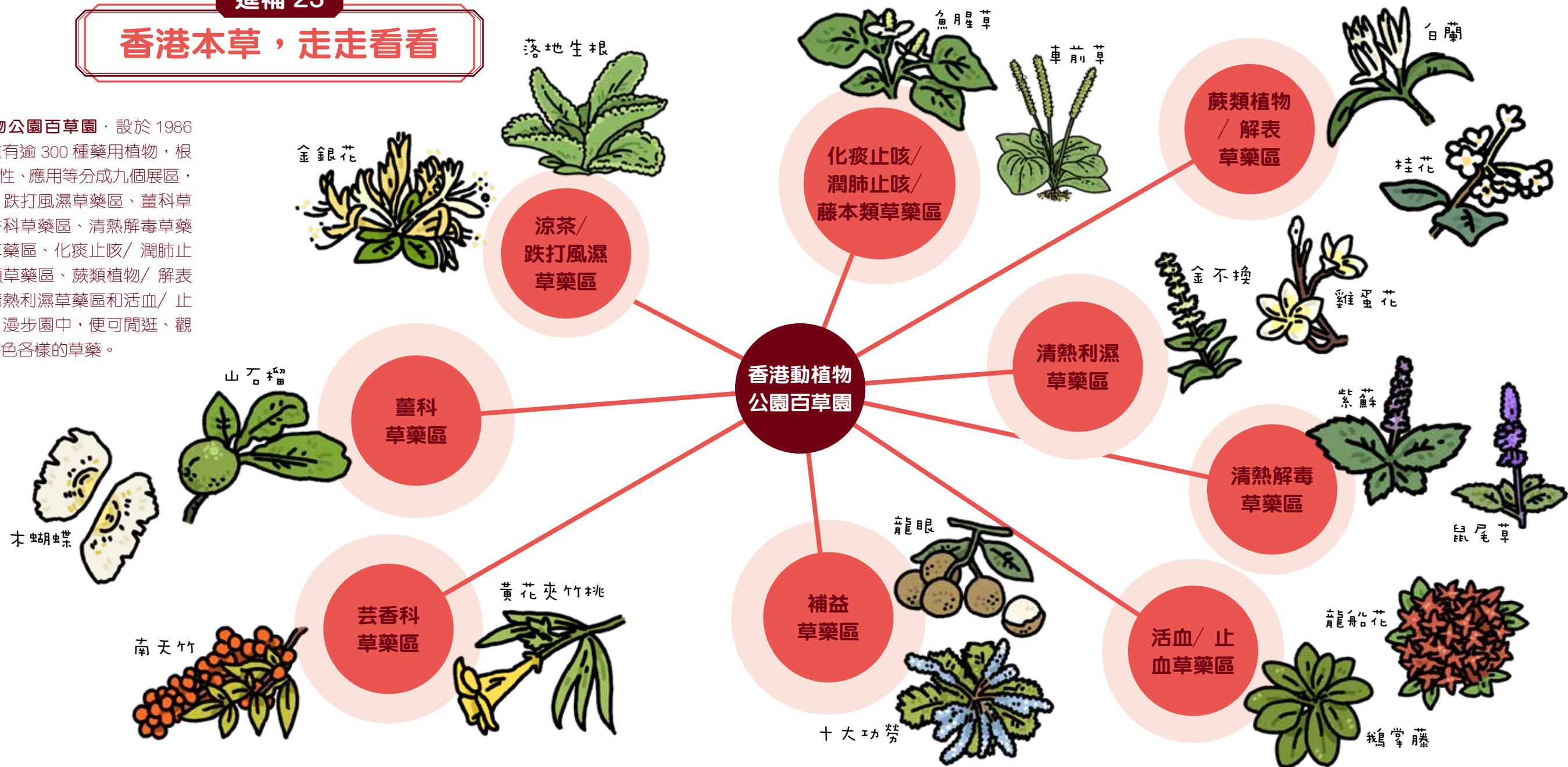
運動不是越劇烈效果越好，又或時間越長越好，凡事不宜太過，令身體太疲累；運動後應該是感到身心舒暢、精神飽滿，才是對身體有良好效益的指標。

「百病生於鬱」，把情志抑鬱作為引致各種疾病之源來看，足見病因除了經絡瘀塞外，各種情緒過度（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚的七情內傷）令氣血不調更是不容忽視。氣鬱時做運動很容易做成身體損傷，所以運動必須保持心情放鬆，才能達到強身健體的效果。



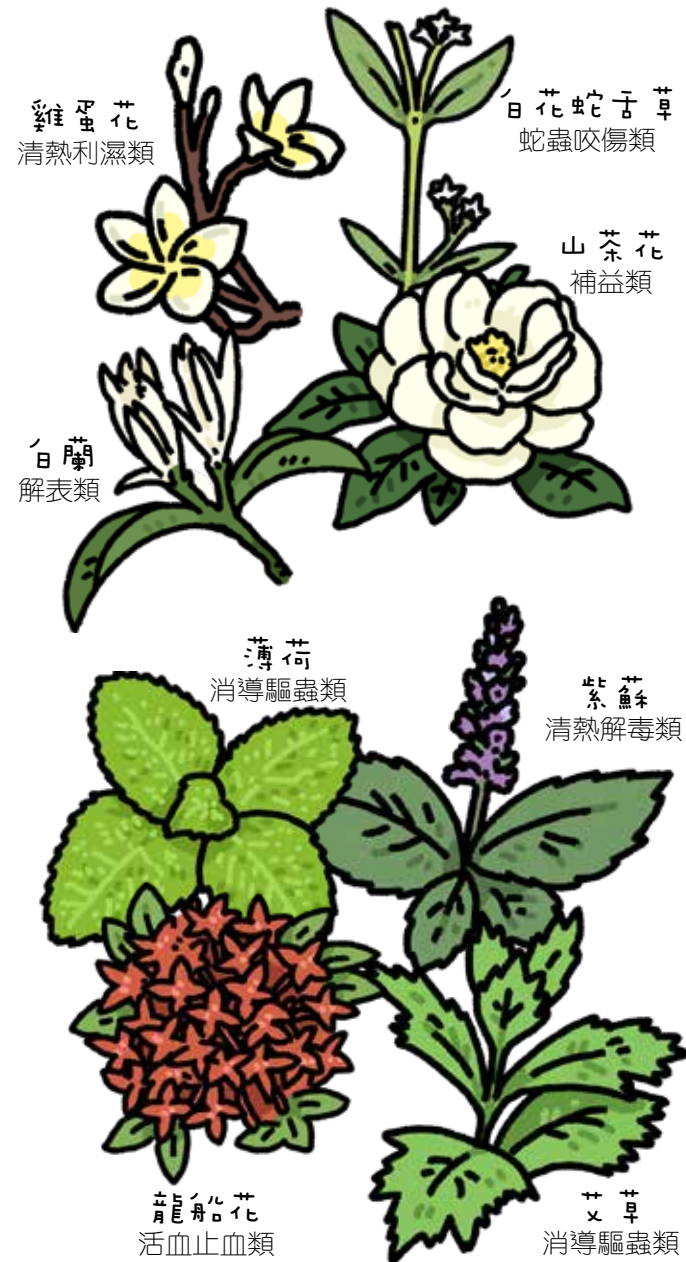
香港本草，走走看看

香港動植物公園百草園·設於1986年。園內種有逾300種藥用植物，根據品種、藥性、應用等分成九個展區，包括涼茶/跌打風濕草藥區、薑科草藥區、芸香科草藥區、清熱解毒草藥區、補益草藥區、化痰止咳/潤肺止咳/藤本類草藥區、蕨類植物/解表草藥區、清熱利濕草藥區和活血/止血草藥區。漫步園中，便可閒逛、觀賞、認識各色各樣的草藥。



獅子會自然教育中心「中草藥園」，位於香港新界西貢半島對面海蕉坑，當中有個很有規模的中草藥示範園地，有系統地將中草藥分為 17 個範疇，分別為：解表類、清熱解毒類、清熱利濕類、利水通淋類、祛風寒濕類、活血止血類、潤肺化痰類、止咳定喘類、麻醉止痛類、鎮靜安神類、補益類、消導驅蟲類、清肝明目類、抗癌類、蛇蟲咬傷類、跌打外傷類、拔毒止癢類

解表類	白蘭、香茅、桂花
清熱解毒類	紫蘇、鼠尾草
清熱利濕類	桑樹、金不換、雞蛋花
利水通淋類	海金沙、金錢草
祛風寒濕類	乾薑、艾葉、丁香
活血止血類	龍船花、鵝掌藤
潤肺化痰類	百合、麥冬
止咳定喘類	杏仁、白果
麻醉止痛類	洋金花、花椒
鎮靜安神類	含羞草、薑花
補益類	山茶花、山藥、五爪龍
消導驅蟲類	艾草、薄荷、天竺葵
清肝明目類	決明子、枸杞子、夏枯草
抗癌類	八角蓮、紅豆杉
蛇蟲咬傷類	白花蛇舌草、半邊蓮
跌打外傷類	三七、六神花
拔毒止癢類	薇甘菊、仙人掌



進補 24 本草掃毒

香港常見的中草藥有 800 多種，有毒的佔了 100 多。有毒的意思是指它具有對人畜神經系統、呼吸系統、免疫系統、皮膚或器官有害的物質；至於引致中毒的途徑可能是食用、呼吸或接觸，不一而足。其中如海芒果、五爪金龍、大紅花、半邊蓮等，會令中毒者出現腹瀉、頭痛、神志不清、視力聽力受損等不同傷害。而最需要加緊留意的是被稱為香港四大毒草的羊角拗、馬錢子、斷腸草和曼陀羅。



羊角拗，全株有毒，當中以種子毒性最強。中毒可能會出現嘔吐、腹痛、心跳不規則、瞳孔擴大、痙攣、昏迷，甚至心跳停止而死亡。



馬錢子，果實在成熟時呈橙色球形，為主要毒性來源。中毒者會頸面僵硬，嚴重的可死於呼吸麻痺或心力衰竭。



斷腸草，全株有毒，尤其以莖部和葉子毒性最強。主要毒性為鈎吻鹼 (gelsemine)，中毒跡象為頭痛、眩暈、肌肉無力、吞嚥困難、視力模糊、瞳孔放大、噁心、嘔吐，嚴重的可因呼吸麻痺而死亡。



曼陀羅，中醫學名為洋金花。全株有毒，以種子毒性最強。中毒症狀為口乾口渴、皮膚潮紅、心跳及呼吸加快、頭暈、瞳孔放大、視力模糊，嚴重的可因呼吸麻痺而死亡。

涼茶，嶺南人的保健鎖匙

香港非物質文化遺產分為四大類——「表演藝術」、「社會實踐、儀式、節慶活動」、「有關自然界和宇宙的知識和實踐」及「傳統手工藝」，涼茶是唯一入選「有關自然界和宇宙的知識和實踐」類別的物種。

涼茶的出現不因為美味或解渴，而是和嶺南地區的氣候、地理環境、水土特徵和人民生活習慣有關。為了應對華南地區，尤其是沿海地方的濕熱問題，醫師們努力尋找出許多可以清熱解毒的藥草，將其烹煮成飲品，成為了我們今日飲用的「涼茶」。「涼茶」主要的材料是雞骨草、夏桑菊、金銀花、羅漢果等，稱為「涼」主要是指它的性質偏於寒涼；至於「茶」，主要是指飲用形式就如飲茶一樣，所以叫作「涼茶」，其實當中是沒有「茶」的。



一般人飲用涼茶後會覺得通體舒暢，但效果又未達到「藥」用的程度，所以逐漸演變成爲日常生活的保健飲品。「藥」需要遵照醫生指示，具針對性治療，但涼茶卻可以隨時隨意、隨買隨服。

日常在涼茶鋪見到的涼茶種類很多，味道上可分為「苦茶」和「甜茶」，香港最常見的是廿四味和五花茶。越苦的茶，清熱效果越好；廿四味顏色最深，清熱功力屬苦茶之最；清甜的五花茶一般顏色較淺，藥力相對較弱。



涼茶文化的形成，除了作為保健飲品外，涼茶鋪的存在也是重要一環。為了吸引顧客，以前不少涼茶鋪會提供座位和小食，還有收音機、電話和後來面世的彩色電視機。在消費低廉的優勢下，涼茶鋪深得基層市民喜愛，逐漸成為消閒娛樂的聚腳地。

時到今天，連鎖式的涼茶鋪已推出樽裝、罐裝涼茶；保持傳統的，亦有在賣涼茶之餘，推出一些特色小食。廿四味仍然是「清熱解毒之王」，但用料簡單的竹蔗茅根水、預防中暑的夏桑菊、滋陰降火的龜苓膏，以及香港特有的花旗參茶，仍然是最具代表性的民間保健生活智慧。

編輯及文字 · 劉敏如

繪畫 · 阿青

中醫顧問 · 區成輝

設計 · 譚德穎

統籌 · 梁曉樺

出版 · 中華文化傳播基金有限公司

香港九龍觀塘開源道64號源成中心607室

電話：(852) 2557 6608

電郵：info@cccfoundation.com.hk

網址：www.cccfoundation.com.hk

印刷 · 視角文化資源有限公司

九龍觀塘巧明街99號巧明工廠大廈3樓D座21室

版次 · 2024年10月

書號 · ISBN 978-988-75067-7-5

版權所有，翻印必究

Copyright © 2024 Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

Published in Hong Kong by Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

本資料/活動(或由獲資助機構)所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

及時進補

進階手冊

阿青 繪畫

香港插畫師，香港理工大學傳意設計系修畢，以數碼繪圖為主，擅長繪畫童畫風格的插畫、漫畫及動畫。

區成輝 中醫顧問

香港註冊中醫師，北京中醫藥大學中醫學學士，香港浸會大學針灸學碩士。創辦「一劑中醫診所」，致力推動中醫年輕化，將傳統深奧的中醫藥文化以輕鬆易懂的方式宣揚至不同年齡層的人。

讓博大與淺易連線

築建學童探索中醫藥文化的理想階梯

多看，

趣味性、德育性、常識性、科學性、實用性互動共融

多想，

闡述、淺介；故事、圖畫；認識、理解背後精神和精髓

多學，

醫藥的智慧、德育的高度、文化的自信

多玩，

在遊戲中學習；在吸收中享受；在輕鬆愉悅中活動腦筋

本項目由中醫藥發展基金資助



ISBN 978-988-75067-7-5

